

😊 10分でできる野菜料理 ~たっぷりきのこのミルクスープ~

※ 食物繊維の多いきのこをたっぷり使ったスープ。カリウムも豊富です。
牛乳などの乳製品はご飯やパンなどの炭水化物の吸収を緩やかにし、
血糖値の急上昇を抑える働きがあると言われています。
寒い季節には温かいスープで身体の中から温まりましょう。

<材料>

しめじ・・・25g エリンギ・・・20g 椎茸・・・20g

玉葱・・・50g 油・・・小さじ1/2 (2g) 水・・・65ml

牛乳・・・65ml 固形ｺｯﾌﾟ・・・1.5g 塩ｺｼｮｳ・・・0.5g

ｰﾘ・・・1枚 塩・・・小さじ2/3 (約4g) ｺｯﾌﾟ・・・少々

※ 材料は1人分です。1ｷﾞﾗ -97kcal程度、塩分1.1g程度 食物繊維3.3g

※ 忙しい朝はスープにご飯を入れてリゾット風にするとサッと食べられます。

<作り方>

- ① しめじはほぐし、Eﾘﾝｷﾞ・椎茸は食べやすい大きさに切る。玉葱は薄切りにする。
- ② 油を熱し強火で玉葱ときのを炒める。全体に油が回ったら水を加え沸騰させる。
ｺｯﾌﾟを入れ中火で3分煮たら牛乳を加え塩ｺｯﾌﾟで味を調べて軽く煮て出来上がり！
- ③ お好みの器に注いで食べましょう！



きのこの旨味がしっかり出
ていて美味！！
色々な野菜で試してあなた
好みにアレンジしても楽し

